品名 **リリースローラー ミニ**

品番 **WBN309**

取扱説明書

この度は、本製品をお買上げいただきまして誠にありがとうございました。本製品をご使用になる前には取扱説明書をよくお読みいただき、記載内容に従って正しくお使いください。

●改良のため、デザイン・仕様を一部変更している場合があります。ご了承ください。

【製品仕様】

本体サイズ：Φ９９×Ｌ１５５mm
本体質量（重量）：約１６５ｇ
主な材質：ＥＶＡ（エチレン酢酸ビニルコポリマー）、ＡＢＳ（アクリロニトリルブタジエンスチレン共重合合成樹脂）
使用体重制限：１００kg
生産国：台湾

警告・注意 安全のため必ずお守りください。

絵表示の意味	
絶対におこなわないでください。	分解をしないでください。
必ず指示に従ってください。	確認をしてください。

■使用前の警告・注意

- 本製品は一般家庭用の指圧代用ローラーです。本来の目的以外では使用しないでください。
- 本製品は健康の維持・増進を目的とした製品であり健康な方を対象としています。
  次に該当する方は本製品を使用しないでください。
  ・医師が使用を不適当と認めた方
  次に該当する方は必ず医師に相談の上、ご使用ください。
  ・医師の治療を受けている方や、特に身体の異常を感じている方
  ・知覚障害のある方
  ・皮膚疾患のある方
  ・妊娠している、又は妊娠の疑いのある方
  ・血行障害、血管障害など循環器に障害をお持ちの方
  ・骨粗しょう（鬆）症など骨に異常のある方
  ・心臓に障害のある方
  ・ペースメーカーなどの体内植込型医用電気機器を使用している方
  ・呼吸器障害をお持ちの方
  ・高血圧症の方
  ・内臓疾患（胃炎・肝炎・腸炎）などの急性症状のある方
  ・悪性の腫瘍のある方
  ・リウマチ症、痛風、変形性関節症などの方
  ・過去の事故や疾病などにより背骨に異常のある方や背骨が曲がっている方
  ・腰痛（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、脊椎分離症など）のある方
  ・脚、腰、首、手にしびれのある方
  ・静脈りゅうなどの重度の血行障害や血栓症などのある方
  ・リハビリテーション目的で使用される方
  上記以外に身体に異常を感じているとき
- 本製品の使用体重制限は最大１００kgです。体重が１００kgを超える方は使用しないでください。ご使用中、本製品が破損するおそれがあり、重大な事故を引き起こす原因になります。
- 本製品は１人用です。同時に２人以上で使用しないでください。
- ご使用前には都度、キズや変形・ひび割れなどが無いことをご確認ください。異常がある場合には使用を中止してください。
- 本製品を改造もしくは付加した状態で使用しないでください。重大な事故を引き起こす原因になります。

■使用中の警告・注意

- 安全のためピンやボールペン、装飾品などをポケットに入れたり、衣服に付けたままでの運動は絶対にしないでください。ケガや事故、本製品が破損するおそれがあります。
- 下記のような症状が出たときは、運動やストレッチを中止してください。【めまい、ふらつき、冷や汗、顔面蒼白、失神、嘔吐、心拍の乱れ、動悸、胸の圧迫感、けいれん、腱・靭帯の痛み、その他心身の異常】
- 健康のため、食直後は運動やストレッチを避けてください。また、飲食や喫煙をしながらや飲酒後の運動やストレッチは行わないでください。
- ローラーの上に立つなどバランスをコントロールできなくなるような危険な使い方はしないでください。
- 保護者の方は小さなお子様が本製品を遊具として使用しないよう十分ご注意ください。
- 本製品は屋内でご使用ください。火気・熱器具の近くでは使用しないでください。

お手入れ・保管についての警告・注意

- 本製品を長期にわたりご使用いただくため、定期的に汚れなどを拭きとってください。また、汚れが落ちない場合は中性洗剤のうすめ液で拭きとってください。
- 本製品は、樹脂を使用していますのでシンナー系や酸系の強い洗剤でのお手入れはお避けください。変色や劣化の原因になります。
- 保管場所は本製品でつまずかないような場所に置き、特に小さなお子様が勝手に触ることのないよう、必要に応じて梱包などを施してください。
- ほこりや湿度の高い場所、直射日光が当たる場所や、火気・熱器具の近く、屋外、高温・多湿な場所には保管しないでください。乾燥した場所に保管してください。
- 長期間保管され、再び使用される場合は、本書の警告及び注意事項を再確認の上、ご使用ください。また、長期間使用されていない場合でも、製品の劣化などが予想されますので、本書の警告及び注意事項を確認し、異常がないことを確かめてからご使用ください。
- 環境保護のため、廃棄する場合は各自治体の取り決めに従ってください。

アルインコ株式会社
フィットネス事業部 カスタマーサービス課
フリーダイヤル 0120−30−4515
受付時間　10:00～12:00、13:00～16:00（土・日・祝祭日、弊社休日を除く）

左記以外受付
ＦＡＸ：072-678-6410
E-mail：fcs-syuuri@alinco.co.jp
ＦＡＸ又はメールでのお問い合わせの場合、回答に時間を要する場合がございます。予めご了承ください。

WBN309：この商品のWEBページはこちら

使用方法

本製品は、身体の気になるところに当てて使用する指圧代用器です。
首・肩・腕・腰・脚などお好みの箇所に当てて、体重をかけながら転がすことで、筋肉の疲れ・コリをほぐすことができます。

※筋肉の伸びや痛みには個人差がありますので、使用時に痛みを感じる場合は直ちに使用を中止してください。

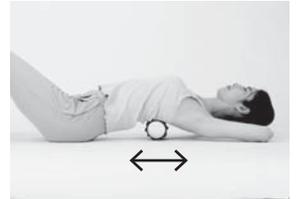
指圧代用器の効果・効能

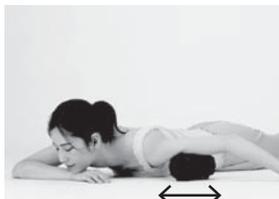
- 健康によい
- 血行をよくする
- 筋肉の疲れをとる
- 筋肉のコリをほぐす

首

①本体の上に首を乗せ、仰向けになります。
②本体に首を押し付けるように顎を動かします。

肩甲骨・背中

①両手を頭の後ろで組み、両膝を立てて、本体の上に背中を乗せます。
②身体を上下に動かし本体を転がします。

腕前面

①うつ伏せになり、片側の腕を本体に乗せて、腕を伸ばします。
②乗せた方の手のひらを下に向け、身体を左右に動かし本体を転がします。

※左右の腕も行ってください。

腕裏面

①横向きに寝て、二の腕に当たるように本体に片腕を乗せます。反対の腕は胸の前に置き、身体を支えます。
②身体を上下に動かし本体を転がします。

※左右の腕も行ってください。

前腕

①四つ這いになり両手を組んだ状態で前腕を本体に乗せます。
②前腕に体重をかけながら、両腕を前後に動かし本体を転がします。

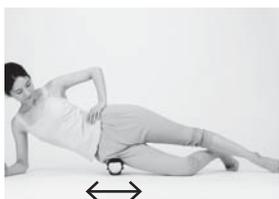
※左右の腕も行ってください。

裏もも・お尻

①片側の太もも・お尻を本体に乗せます。反対の足は膝を曲げ、両手はお尻の後ろに置き、身体を支えます。
②お尻を浮かしたまま、身体を前後に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

横もも

①横向きに寝て肘をつき、本体の上に太もも側面を乗せます。
②バランスをとりながら身体を上下に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

前もも

①うつ伏せになり肘をつき、本体に片側の太ももを乗せます。反対の足は、膝を90度に曲げて開脚します。
②身体を前後に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

内もも

①うつ伏せになり肘をつき、本体に片側の太ももの内側が乗るように、膝を90度に曲げて足を開脚します。反対の脚はまっすぐ伸ばします。
②身体を左右に動かし本体を転がします。

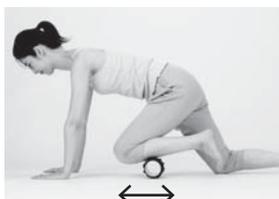
※左右の脚も行ってください。

ふくらはぎ

①片側のふくらはぎを本体に乗せます。その上に反対の足をクロスさせるように乗せ、両手をお尻の後ろに置きます。
②ふくらはぎに体重をかけながら、身体を前後に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

すね

①四つ這いになり、片足のすねを本体の上に乗せます。
②体重をかけながら足を前後に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

すねの外側

①本体に片足のすねの外側を乗せます。
②両手をお尻の後ろに置き、体重をかけながら身体を前後に動かし本体を転がします。

※左右の脚も行ってください。

本マニュアル掲載の使用方法は健康な方のための一般的なものです。疾患やケガ後の筋力回復のためにリハビリにご使用される方は使用前に必ず医師の指導を受けてください。また、使用中に気分が悪くなったり、身体に異常を感じた場合、直ちに使用を中止してください。